

۵ خوردنی برای مبارزه با اضطراب

اختلالات اضطرابی به طور معمول نیاز به دارو یا روان درمانی دارد اما تغییر در شیوه زندگی نیز از این قاعده مستثنی نیست. رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم اگرچه ممکن است به درمان کمک نکند اما در بهبود خلق و خوی و تندرستی مؤثر است.



اختلالات اضطرابی به طور معمول نیاز به دارو یا روان درمانی دارد اما تغییر در شیوه زندگی نیز از این قاعده مستثنی نیست. رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم اگرچه ممکن است به درمان کمک نکند اما در بهبود خلق و خوی و تندرستی مؤثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شبکه ایران؛ مواد غذایی و نوشیدنی‌های زیر به کاهش استرس و محدود کردن اضطراب بیش از حد کمک می‌کند.

ماهی‌های چرب

در مطالعه‌ای که در دانشگاه ایالتی اوهایو روی دانش‌آموزان انجام شد، نشان داد مکمل‌های اسید چرب امگا 3 باعث کاهش 20 درصدی اضطراب و نگرانی در آن‌ها شده است. هدف از این تحقیق تشویق دانش‌آموزان به استفاده از مکمل‌ها نیست بلکه گنجاندن ماهی‌های حاوی امگا 3 در رژیم غذایی است تا از استرس عصبی ممانعت شود.

چای بابونه

بابونه به خاطر خواص درمانی طبیعی از زمان‌های قدیم شناخته شده است. اما دانش نوین که هدف از آن استفاده از داروهای گیاهی برای درمان بیماری‌ها است در یک مطالعه کوچک ثابت کرده است افرادی که به اختلال اضطراب (GAD) مبتلا هستند و از اضطراب رنج می‌برند با عصاره بابونه تحت درمان قرار می‌گیرند.

تخم مرغ

مغز انسان به طیف گسترده‌ای از ویتامین‌های گروه B برای کار مطلوب نیاز دارد. هنگامی که ورود ویتامین B به مغز بلوکه می‌شود افراد حالت‌های گیجی، تحریک‌پذیری و اضطراب را تجربه می‌کنند. غذاهایی مانند گوشت و میوه‌های خانواده مرکبات حاوی ویتامین‌های B هستند اما یکی از منابع مورد علاقه این ویتامین تخم مرغ است. تخم مرغ غنی کولین است، کولین پیش ساز ویتامین B بوده که برای سلامت مغز مهم است.

پروبیوتیک

ارتباط مغز و بدن یک ارتباط تنگاتنگ است به عبارت دیگر مغز فرمان گرسنگی از بدن را دریافت می‌کند. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد باکتری‌های در حال رشد در روده نیز تا حدودی با یکدیگر در ارتباط هستند. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که در روده زندگی می‌کنند و بدن برای ترویج عملکرد سالم دستگاه گوارشی به این باکتری‌ها نیاز دارد. محققان ایرلندی نشان داده‌اند تغذیه باکتری‌های پروبیوتیکی در روده رفتارهای مرتبط با استرس و اضطراب و افسردگی را کم می‌کند. به نظر می‌رسد ماست حاوی پروبیوتیک از سردردهای شدید جلوگیری می‌کند.

چای سبز

چای سبز سرشار از اسیدآمینوای به نام «التائین» است که اثر آرام بخشی دارد. مصرف 200 میلی گرم ال تائین قبل از آزمون به کاهش اضطراب و نگرانی در دانش‌آموزان کمک می‌کند.